RESILIENSI SISWA YANG MENGALAMI *BROKEN HOME* DI SMPN 3 KECAMATAN PANGKALAN KOTO BARU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nela Cahyu Aprilia[1], Hidayani Syam[2], Fadhilla Yusri[3], Budi Santosa[4]

[1,2,3,4] *Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*

E-mail : cahyunela@gmail.com[1], hidayanisyam@uinbukittinggi.ac.id[2], fadhillayusri@uinbukittinggi.ac.id[3], budisantosaiainbkt@gmail.com[4]

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena siswa yang mengalami *broken home* dengan tingkat resiliensi yang berbeda-beda. Sebagian siswa belum mampu mengendalikan diri pada aspek *emotional regulation*, *impulse control*, *optimisme*, *causal analysis*, *empathy*, *self efficacy*, dan *reaching out*, namun terdapat pula siswa yang mampu bertahan, menyesuaikan diri, dan menunjukkan sikap tangguh dalam menghadapi kondisi keluarga yang tidak utuh. Oleh karena itu resiliensi menjadi kemampuan penting untuk menjaga kesejahteraaan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk resiliensi siswa yang mengalami *broken home*. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 3 Pangkalan Koto Baru dengan siswa yang mengalami *broken home* sebagai informan kunci, serta wali kelas, dan guru bimbingan konseling sebagai informan pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber, metode, dan waktu, sedangkan analisis data dilakukan melalui redukasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi siswa bervariasi pada setiap aspek. Sebagian siswa mampu mengelola emosi, mengendalikan impuls, memiliki optimisme, memahami penyebab masalah keluarga, menujukkan empati, memiliki keyakinan terhadap diri, serta berani mencari dukungan dari teman, guru, dan orang terdekat. Secara keseluruhan siswa tetap mampu beradptasi dan menunjukkan reseliensi meskipun menghadapi kondisi *broken home*.

Kata Kunci : *Resiliensi, Siswa, Broken Home*

Abstract

This research is based on the phenomenon of students who experience broken homes with different levels of resiliency. Some students are not able to control themselves in the aspects of emotional regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self efficacy, and reaching out, but there are also students who are able to survive, adjust, and show a resilient attitude in dealing with incomplete family conditions. Therefore, resiliency is an important ability to maintain the psychological well-being of students. This research aims to find out the form of resilience of students who experience a broken home. The method used is descriptive qualitative research. This research was carried out at SMPN 3 Pangkalan Koto Baru with students who experienced a broken home as key informants, as well as homeroom teachers, and counseling guidance teachers as supporting informants. Data collection techniques are carried out through observation, interviews, and documentation. The validity of the data was tested using triangulation of sources, methods, and time, while data analysis was carried out through data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The results of the study show that student resiliency varies in each aspect. Some students are able to manage emotions, control impulses, have optimism, understand the causes of family problems, show empathy, have confidence in themselves, and dare to seek support from friends, teachers, and those closest to them. Overall, students are still able to adapt and show resilience even though they face broken home conditions.

Keywords : *Resiliency, Students, Broken Home*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan aspek penting dalam kehidupan anak-anak. Keluarga, sebagai unit sosial terkecil, berperan besar dalam perkembangan emosional, psikologis, dan social anak. Keluarga yang harmonis mampu memberikan rasa aman, kasih sayang, perhatian, serta dukungan yang dibutuhkan anak dalam proses perkembangannya. Namun, tidak semua anak tumbuh dalam kondisi keluarga yang utuh dan harmonis. Sebagian anak mengalami kondisi *broken home*, yaitu keadaan ketika fungsi keluarga tidak berjalan sebagaimana mestinya akibat perceraian, kematian salah satu orang tua, konflik berkepanjangan, atau kurangnya kehangatan dan kasih sayang dalam keluarga. Keluarga *broken home* mengambarkan sebuah keluarga yang berantakan/berhamburan. *Broken* artinya "kehancuran" sedangkan *home* artinya "rumah". *Broken home* artinya bahwa adanya kehancuran di dalam rumah tangga yang disebabkan oleh suami istri mengalami perbedaan pendapat (Prasetyo, 2009). *Broken home* dalam kamus psikologis mempunyai arti keluarga retak atau rumah tangga yang berantakan, yang mana keluarga atau rumah tangga tanpa hadirnya salah seorang dari kedua orang tua disebabkan oleh meninggal, konflik yang berkepanjangan, perceraian, dan meninggalkan keluarga (Chaplin, 2014). Kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan anak, baik dari aspek emosional, sosial, maupun akademik.

Dalam konteks pendidikan, siswa yang mengalami *broken home* sering menunjukkan berbagai permasalahan seperti kesulitan mengelola emosi, rendahnya motivasi belajar, kurangnya kepercayaan diri, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta perilaku menyimpang. Kondisi keluarga yang tidak harmonis juga dapat menyebabkan siswa mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, tidak semua siswa yang mengalami *broken home* menunjukkan dampak negatif yang sama. Sebagian siswa mampu bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif terhadap berbagai kesulitan yang dihadapinya (Nashori & Saputro, 2021). Kemampuan individu untuk bertahan dan menyesuaikan diri secara positif ketika menghadapi tekanan, kesulitan, atau peristiwa yang tidak menyenangkan disebut sebagai resiliensi (Detta & Abdullah, n.d.). Resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi adalah seperangkat pikiran yang memungkinkan untuk mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai sebuah kemajuan. Resiliensi menghasilkan dan mempertahankan sikap positif untuk digali. Individu dengan resiliensi baik memahami bahwa kesalahan bukanlah akhir dari segalanya. Individu mengambil makna dari kesalahan dan menggunakan pengetahuan untuk meraih sesuatu yang lebih tinggi. Individu mengembangkan dirinya dan memecahkan persoalan dengan bijaksana, sepenuhnya dan energik (Tuwah, 2016).

Ciri-ciri individu yang resiliensi, diantaranya (a) kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif dan dalam cara yang sehat, (b) keterampilan pemecahan masalah yang baik, (c) kecendrungan mencari bantuan, (d) yakin bahwa ada sesuatu yang dapat dilakukan untuk menata kembali perasaan dan pulih dari suatu kondisi, (e) memiliki dukungan sosial, (f) keterbukaan terhadap orang yang dicintai, (g) spritualitas, (h) memiliki identitas sebagai survivor atau orang yang bertahan bukannya sebagai korban, (i) mampu menolong orang lain, (j) menemukan makna positif dari trauma (Munawaroh & Mashudi, 2019).

Menurut Reivich dan Shatte, ada tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu, *Emotional regulation*, regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. *Impulse control*, kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan,

kesukaan, ataupun tekanan yang timbul dari dalam diri individu. *Optimisme*, sikap ketika individu melihat masa depannya dengan cemerlang. *Causal Analysis*, mengarah pada kemampuan individu dalam mengidentifikasi apa saja penyebab atau faktor dari permasalahan yang sedang kita hadapi secara akurat dan benar. *Empathy*, sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. *Self Efficacy*, kemampuan merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. *Reaching out*, kemampuan individu dalam memetik hal positif dari kehidupan dimana ia telah mengalami keterpurukan dalam hidupnya (Reivich & Shatte, 2002).

Tujuan dari resiliensi yaitu untuk (a) memulihkan dalam kondisi buruk yang merugikan diri sendiri sehingga dapat menyebabkan trauma. (b) pengembangan keterampilan resiliensi yaitu untuk melatih berfikir positif dalam menghadapi kehidupan dan sebagai bentuk motivasi untuk tetap produktif. (c) membentuk kemampuan dari diri individu untuk menerima dan menghadapi tantangan hidup. (d) agar individu bisa memiliki kemampuan bertahan serta meningkatkan kualitas hidup. (e) mengubah ancaman-ancaman menjadi kesempatan untuk individu bertumbuh dan meningkatkan kemampuan beradaptasi pada kondisi sehigga menguatkan individu (Prianggi, 2016).

Seringkali terlihat bahwa banyak orang yang kurang memiliki ketahanan dan mudah menyerah ketika berada di bawah tekanan. Oleh karena itu, membangun ketahanan sangatlah penting, terutama bagi keluarga siswa yang bermasalah atau disfungsional, karena hal ini dapat membantu mereka mendapatkan pengalaman dalam mengatasi hambatan dalam hidup. Peningkatan ketahanan ini dapat membantu orang memperoleh keterampilan hidup seperti komunikasi yang efektif, perencanaan kedepan, dan kemampuan membuat keputusan yang tepat.

Sebagaimana yang sering terlihat, banyak siswa *broken home* memiliki kasus negatif, fenomena *broken home* terjadi ketika keluarga tidak lagi utuh akibat perceraian,konflik, atau orang tua masih utuh tapi tiak ada kasih sayang. Keadaan ini berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis dan sosial anak, khusunya dalam konteks pendidikan. Secara emosional, anak yang berasal dari keluarga *broken home* cendrung mengalami gangguan kestabilan emosi, seperti kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam regulasi emosi. Dampak ini kemudian mempengaruhi perilaku sosial di sekolah, yang dapat ditunjukkan melalui kecendrungan menarik diri atau berprilaku agresif. Namun bukan berarti seluruh siswa tersebut mengalami hal yang sama. Sebagian dari mereka juga memiliki resiliensi tinggi sehingga mampu bertahan dalam keadaan tersebut kemudian sukses dalam melanjutkan kehidupan sehari-hari. Mereka akan mengembangkan cara untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi sebuah kesempatan untuk pengembangan diri pribadi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 19 April 2025 di SMPN 3 Kecamatan Pangkalan Koto Baru, ditemukan bahwa beberapa siswa *broken home* sulit mengelola emosinya seperti ledakan emosi secara tiba-tiba dan mudah marah ketika ada konflik dengan temannya, ada siswa *broken home* tidak bisa menahan dorongan untuk melakukan hal-hal yang tidak tepat seperti keluar masuk pada saat jam pelajaran, siswa yang berasal dari keluarga *broken home* tidak mengetahui penyebab dari permasalahan yang dialami dan menyalahkan dirinya, seperti penyebab orangtua sering bertengkar atau berselisih, siswa kurang percaya diri dan siswa cendrung menutup diri. Hasil wawancara dengan beberapa siswa juga menunjukkan adanya perasaan kehilangan, kesedihan, kerinduan terhadap perhatian orang tua, serta pengalaman hidup dalam suasana keluarga yang penuh konflik. Namun demikian, beberapa siswa tetap berusaha

bertahan dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang mereka hadapi melalui berbagai cara yang positif.

Berdasarkan fenomena tersebut, permasalahan penelitian ini adalah bagaimana bentuk resiliensi siswa yang mengalami *broken home* di SMPN 3 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskrptif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami dan mendeskripsikan fenomena secara mendalam berdasarkan data yang diperoleh di lapangan (Sugiyono, 2010). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk resiliensi siswa yang mengalami *broken home*. Penelitian dilaksanakan di SMPN 3 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya fenomena resiliensi *broken home*. Penelitian ini dilakukan bulan september sampai selesai. Informan penelitian ini terdiri atas informan kunci dan informan pendukung. Informan kunci adalah siswa yang mengalami *broken home*, tipe kematian salah satu orang tua atau kedua orang tua, dan orang tua masih utuh tapi suasana rumah tegang tanpa kehangantan dan kasih sayang di SMPN 3 Kecamatan Pangkalam Koto Baru. Informan pendukung terdiri dari guru BK, wali kelas yang memberikan informasi tambahan untuk memperkuat data penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi adalah mengadakan pengamatan secara seksama baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap berbagai aktivitas siswa di lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah termasuk dirumah (Santosa, 2014), observasi yang digunakan adalah nonpartisipan terstruktur dalam situasi alami dengan berpedoman pada indikator reseliensi, yaitu *emotional regulation*, *impulse control*, *optimisme*, *causal analysis*, *empathy*, *self efficacy*, dan *reaching out*. Wawancara dilakukan secara terstruktur kepada siswa, guru BK, dan wali kelas untuk memperoleh informasi yang mendalam. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian, seperti profil sekolah, visi dan misi, serta dokumen dan foto yang berkaitan dengan penelitian. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber, triangulasi metode, dan triangulasi waktu (Sugiyono, 2016). Analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu redukasi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh sehingga dapat memberikan gambaran mengenai reseliensi siswa yang mengalami broken home (Sugiyono, 2016).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *broken home* memiliki kondisi psikologis yang berbeda-beda tergantung pada pengalaman keluarga masing-masing. Meskipun demikian, tidak semua siswa menunjukkan keterpurukan. Sebagian besar justru menunjukkan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi tekanan hidup, yang dalam penelitian ini disebut resiliensi. Resiliensi siswa dalam penelitian ini dianalisis berdasrkan tujuh indikator resiliensi, yaitu *emotional regulation, impulse control, optimisme, causal analysis, empathy, self-efficacy,* dan *reaching out. Emotional regulation,* hasil penelitian menunjukkan

bahwa kemampuan siswa dalam mengelola emosi masih beragam. Sebagian siswa mampu mengendalikan perasaan sedih, kecewa, dan marah dengan cara bercerita kepada orang yang dipercaya, menyendiri, atau melakukan aktivitas tertentu untuk menenangkan diri. Namun, sebagian siswa masih cenderung memendam perasaan dan menarik diri dari lingkungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa belum sepenuhnya stabil. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Reivich dan Shatte yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang dan mampu mengelola perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002).

Impulse control, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengendalikan dorongan emosional ketika menghadapi masalah keluarga. Siswa memilih menenangkan diri dengan berdiam diri, bermain, atau melakukan aktivitas lain ketika merasa marah. Namun, masih terdapat siswa yang menunjukkan emosi yang kurang stabil ketika menghadapi tekanan. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian impuls siswa sudah mulai berkembang meskipun masih memerlukan penguatan. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Reivich dan Shatte yang menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan impuls membantu individu mengontrol perilaku dan mengambil keputusan secara lebih baik ketika menghadapi masalah (Reivich & Shatte, 2002).

Optimisme, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan memiliki harapan yang positif terhadap masa depan. Siswa tetap memiliki cita-cita, keinginan untuk membanggakan orang tua, serta harapan memperoleh kehidupan yang lebih baik di masa mendatang. Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme merupakan salah satu aspek resiliensi yang menonjol pada siswa yang mengalami *broken home*. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Reivich dan Shatte yang menyatakan bahwa individu yang resilien memiliki keyakinan bahwa masa depan dapat menjadi lebih baik dan percaya bahwa mereka mampu mencapai tujuan yang diinginkan (Reivich & Shatte, 2002).

Causal analysis hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian siswa mampu memahami penyebab konflik keluarga, seperti masalah ekonomi, kematian orang tua, dan perbedaan pendapat antaranggota keluarga. Namun, sebagian siswa masih menyalahkan diri sendiri terhadap konflik yang terjadi dalam keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam memahami penyebab masalah masih berbeda-beda. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Reivich dan Shatte yang menjelaskan bahwa kemampuan menganalisis penyebab masalah membantu individu memahami situasi yang dihadapi secara lebih objektif (Reivich & Shatte, 2002).

*Empath*y, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki kepedulian yang baik terhadap teman yang mengalami kesulitan. Bentuk empati yang ditunjukkan antara lain membantu teman yang membutuhkan bantuan, mendengarkan keluhan teman, memberikan dukungan, serta memberikan semangat kepada teman yang sedang menghadapi masalah. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan empati yang baik dalam hubungan sosialnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Greef yang menyatakan bahwa individu yang resilien cenderung memiliki kemampuan empati yang tinggi terhadap orang lain (*Psikologi Resiliensi*, n.d.).

Self - efficacy, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keyakinan untuk menyelesaikan tugas sekolah dan mencapai cita-cita meskipun menghadapi masalah keluarga. Namun, beberapa siswa masih membutuhkan bantuan dari teman atau guru ketika menghadapi kesulitan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa sudah berkembang, meskipun belum sepenuhnya stabil. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori

Bandura yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan tertentu.

Reaching out, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa cenderung mencari dukungan sosial kepada teman, saudara, maupun guru yang dipercaya ketika menghadapi masalah. Siswa merasa lebih nyaman berbagi cerita kepada orang yang dianggap mampu memahami kondisi yang mereka alami. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan siswa yang mengalami broken home. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Reivich dan Shatte yang menyatakan bahwa *reaching out* merupakan kemampuan individu untuk menjalin hubungan positif dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar ketika menghadapi kesulitan (Reivich & Shatte, 2002).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *broken home* di SMPN 3 Kecamatan Pangkalan Koto Baru memiliki resiliensi yang cukup baik. Aspek optimisme, empati, dan reaching out tampak lebih dominan dibandingkan aspek lainnya. Sementara itu, aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, dan causal analysis masih memerlukan penguatan. Temuan penelitian ini memperkuat teori Reivich dan Shatte yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, causal analysis, empati, self-efficacy, dan reaching out akan lebih mampu beradaptasi dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang mengalami *broken home* di SMPN 3 Kecamatan Pangkalan Koto Baru memiliki kemampuan resiliensi yang cukup baik yang ditunjukkan melalui tujuh kemampuan membentuk resiliensi yaitu, *emotional regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy*, dan *reaching out*. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi *broken home* tidak menghambat siswa untuk tetap beradaptasi dan menghadapi berbagai tekanan yang dialami. Aspek optimisme, empati, dan *reaching out* merupakan aspek resiliensi yang paling menonjol. Siswa tetap memiliki harapan terhadap masa depan, menunjukkan kepedulian kepada orang lain, serta mampu mencari dukungan dari teman, saudara, dan guru ketika menghadapi masalah. Sementara itu, *aspek emotional regulation, impulse control,* dan *causal analysis* masih menunjukkan variasi kemampuan pada setiap siswa sehingga memerlukan penguatan melalui dukungan keluarga, sekolah, dan layanan bimbingan dan konseling.Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi siswa berkembang melalui kombinasi faktor internal berupa keyakinan diri dan harapan terhadap masa depan serta faktor eksternal berupa dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penguatan dukungan sosial dan layanan bimbingan dan konseling di sekolah diperlukan untuk membantu siswa mengembangkan resiliensi secara lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Chaplin, J. P. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. Depok: Rajawali Pers.

Detta, Berna, & Abdullah, Mulianti Sri. (n.d.). *Dinamika Resiliensi Remaja dengan Keluarga Broken Home*. *Vol. 19 No*.

Munawaroh, Eem, & Mashudi, Esya Anesty. (2019). *Resiliensi: Kemampuan Bertahan dalam Tekanan dan Bangkit dari Keterpurukan*. Semarang, Jawa Tengah: CV. Pilar Nusantara.

Nashori, Fuad, & Saputro, Iswan. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Prasetyo, Mohammad. (2009). *Membangun Komunikasi Keluarga*. Jakarta: Alex Media.

Prianggi, Amelasasih. (2016). Reseliensi Orang tua Yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 75.

Psikologi Resiliensi. (n.d.).

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor : 7 Essential Skills forOvercoming Life's Inevitable Obstacles.*

Santosa, Budi. (2014). *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Bukittinggi: LP2M.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tuwah, Muhammad. (2016). Resiliensi Dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Positif. *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, *10*(1), 131–141.